

Escola Alemã

Almoço

Semana 8

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE CENOURA		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
PRATO	VITELA ESTUFADA		806,0	191,9	25,8	3,8	8,3	0,5
ACOMPANHAMENTO	BATATA ESTUFADA AOS CUBOS		901,5	215,1	5,5	40,2	3,1	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
LEGUMES	MACEDÔNIA (CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES	SALADA DE TOMATE COM PEPINO		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2

Terça

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE LEGUMES		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	MEDALHÕES DE PESCADA COM ALHO FRANCÊS	(4)	627,7	150,1	23,2	3,2	5,0	0,5
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA COM ERVILHAS	(3,5,6,7)	1953,3	466,8	13,0	55,0	21,0	1,0
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE TOMATE		819,3	195,5	3,5	37,0	3,3	0,2
LEGUMES	BRÓCOLOS		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0

Quarta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA COM COUVE LOMBARDA		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
PRATO	FRANGO COM COGUMELOS	(12)	977,4	234,0	39,4	4,0	6,7	1,0
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE CENOURA		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES	COUVE LOMBARDA EM JULIANA SALTEADA		161,5	38,4	1,4	1,3	3,1	0,2
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM CENOURA		39,3	9,3	0,7	1,6	0,1	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2

Quinta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE AGRIÃO		394,6	93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
PRATO	ABÓBORA COM GRÃO À SICILIANA		980,8	234,1	11,7	32,3	6,1	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO							
LEGUMES	MILHO		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
LEGUMES	SALADA DE TOMATE COM PEPINO		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0

Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	EMPADÃO FOLHADO DE SALMÃO	(1,3,4,7)	3616,0	864,1	31,0	37,3	65,7	0,9
LEGUMES	FEIJÃO VERDE		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	BOLO DE IOGURTE	(1,3,5,6,7)	1083,8	259,0	7,5	17,6	17,8	0,2

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca dura; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

